

Membantu Si Kecil dalam Mengelola Stress



Situasi Selama Masa Adaptasi Kebiasaan Baru



Kegiatan pendidikan si kecil dilakukan di rumah



Lokasi aktivitas si kecil masih terbatas



Mama dan Papa masih berjuang untuk terbiasa menjalani peran sebagai orangtua & guru pada waktu bersamaan



Orangtua masih beradaptasi dengan perubahan situasi kerja, pendapatan, & dunia



Kurangnya interaksi sosial si kecil



Berkurangnya kegiatan fisik aktif yang dilakukan si kecil setiap harinya



Memicu stress orangtua



Si Kecil rentan merasa kesepian dan rindu guru atau teman-temannya



Meningkatnya durasi screen time



Mempengaruhi kualitas interaksi antara orangtua dan si kecil



Memicu stress anak

STRESS

Apakah yang Dimaksud dengan Stress?

Stress merupakan respons fisik, pikiran, dan emosi seseorang terhadap suatu hal eksternal yang dianggap atau dipersepsikan sebagai ancaman atau tantangan

Dampak Negatif Stress Pada Si Kecil:

- Membentuk pola pikir negatif pada si kecil (karena terbiasa melihat situasi dari sisi yang lebih pesimis)
- Menghambat perkembangan area berpikir (fokus, daya ingat, dll)
- Membentuk pola pikir si kecil yang kurang fleksibel dan kesulitan beradaptasi dengan keadaan atau tantangan di masa depan
- Menghambat perkembangan dan prestasi akademis si kecil
- Meningkatkan peluang si kecil terlibat dalam perilaku yang negatif ketika remaja dan dewasa
- Meningkatkan peluang si kecil memiliki masalah mental seperti cemas dan depresi
- Memengaruhi imunitas si kecil sehingga mudah sakit



Mengapa Stress Pada Si Kecil Perlu Diperhatikan?



stress berlebihan & berkepanjangan



mengirimkan sinyal ke otak sebagai sesuatu yang berbahaya



otak mengirim sinyal ke seluruh tubuh



memberhentikan aktivitas yang biasanya dilakukan berbagai sistem yang melindungi tubuh kita termasuk **sistem imun**



berpengaruh pada penurunan kesehatan fisik dan mental anak

Tapi, Si Kecil Tetap Butuh Stress Pada Taraf Yang Tepat, Untuk:



Memunculkan motivasi untuk mempelajari suatu hal yang baru



Termotivasi menyelesaikan tantangan & masalah yang sedang dihadapi



Menjadi salah satu cara untuk melatih karakter resiliensi & ketangguhan mental si kecil

Catatan:

karena tidak mungkin kita membuat lingkungan yang 100% bebas stress, kunci yang diperlukan untuk si kecil berkembang adalah:

Mengenali batas kesanggupan & kemampuan si kecil dalam menghadapi tantangan lewat interaksi serta observasi sehari-hari.

Dukungan yang memadai dari Mama, Papa, & pengasuh lain yang merawat si kecil

3 Tipe stress

Positive

stress normal yang dihadapi si kecil sehari-hari (contoh: ketika diminta untuk tampil di depan kelas, pertama kali imunisasi, dsb)

Tolerable

lebih sulit dibanding positive stress & tidak terjadi sehari-hari (contoh: bencana alam & perceraian orangtua). Dampak positif dari tipe stress ini didapatkan apabila si kecil mendapatkan perlindungan, dukungan, dan pendampingan yang tepat selama proses melewati kondisi serta situasi ini.

Toxic

Si kecil mengalami situasi yang sangat kuat dan mengancam, dalam frekuensi yang sering serta terus-menerus (contoh: kekerasan fisik dan emosional)

Ciri-Ciri Umum Stress Pada Si Kecil



Muncul keluhan fisik
(pusing, sakit perut, dll)



Perubahan emosi
(moodswings,
mudah marah,
sering menangis,
lebih sering rewel)



Perubahan perilaku
(lebih agresif, lebih
dependen, selalu
ingin ditemani
orangtua)



Mengalami regresi atau kemunduran
kemampuan (mengompol, mengisap
jempol, menggigit kuku, atau
kebiasaan lain yang sudah berubah
kemudian muncul kembali)



Masalah tidur
(mimpi buruk,
susah tidur)

Cara Membantu si Kecil Mengelola Stress

- Memberikan role model cara mengelola stress
- Menerapkan rutinitas
- Melatih si kecil memiliki mindset positif
- Melatih cara relaksasi
- Memberikan waktu bermain



Cara 1:

Papa-Mama Perlu jadi Role Model

Kenapa perlu? Untuk si kecil dapat mengelola stress, maka perlu latihan memahami dan menyadari perasaan mereka. Kondisi ini bisa dipelajari dari mencontoh orangtua. Pada dasarnya emosi tidak nyaman cepat menular. Oleh sebab itu, si kecil sebetulnya sangat sensitif dan dapat merasakan kondisi emosi Mama&Papa walaupun sudah berusaha untuk ditutupi pada saat terjadi interaksi.

Oleh sebab itu orangtua perlu latihan:



- Mengakui dan menyadari perasaan tidak nyaman yang dialami (tidak ditahan atau dihilangkan begitu saja), sebagai salah satu cara melatih si kecil memahami emosinya
 - Latihan mencari strategi untuk menenangkan emosi (menarik-membuang nafas, minum, cuci muka, bergerak, dll)
 - Komunisasikan perasaan kita ketika harus berinteraksi dengan si kecil saat perasaan sedang tidak nyaman.
- Penekanan kepada si kecil ketika melakukan ini adalah emosi yang sedang dirasakan, bukan 100% menceritakan kondisi sulit yang sedang dihadapi orangtua.
- Memilih informasi dari sumber yang tepat agar tidak memberikan informasi-informasi yang terlalu mencemaskan dan simpang siur ke si kecil mengenai situasi saat ini

Cara 2:

Penerapan Rutinitas Harian

Kenapa perlu?

Karena di situasi yang sangat penuh ketidakpastian, adanya rutinitas yang konsisten membuat si kecil beserta orangtua menjadi lebih tenang



- Tetap lakukan rutinitas harian yang sudah dilakukan si kecil walaupun semua aktivitas dijalankan dari rumah.
- Apabila butuh melakukan screen time, usahakan juga di waktu yang rutin dan dengan rekomendasi waktu sesuai usia. Sisanya tambahkan kegiatan bermain fisik aktif secara rutin juga baik di dalam rumah atau di dekat rumah.
- Jangan lupa untuk fleksibel apabila ada kejadian yang tidak biasa mendadak terjadi. Hal yang paling penting dari rutinitas adalah urutan kegiatan dan bukan penetapan waktu yang kaku (contoh: makan harus tepat jam 12, tidak boleh kurang atau lebih).

Cara 3:

Melatih Si Kecil Punya Mindset Positif

Kenapa perlu: Kemampuan si kecil untuk punya mindset positif, mempermudah ia untuk mencari kesempatan ketika ada kejadian sulit terjadi, tidak mudah menyerah, dan memiliki kesehatan mental yang baik.



- Fokus pada proses yang dilalui si kecil bukan hanya pada hasil.
- Puji dan komunikasikan rasa senang kita ke si kecil ketika ia sudah berhasil melewati tantangan sekecil apapun.
- Sebisa mungkin kurangi kritik terhadap hasil kerja si kecil dan fokus mengomunikasikan hal yang dapat membantu si kecil untuk berproses lebih baik lagi.
- Setiap sebelum tidur, ajak si kecil bercerita mengenai hal yang ia sukai atau membuatnya tersenyum hari ini untuk melatih keterampilan bersyukur.
- Ketika si kecil menemui kesulitan, berikan waktu untuk ia mengerjakan sendiri dan bantu berdiskusi mengenai hal-hal yang bisa dilakukan atau dipikirkan untuk memecahkan masalahnya.

Cara 4: Melatih Cara Relaksasi

Kenapa perlu: Membantu si kecil mengelola dirinya saat merasakan emosi yang intens



- Ajarkan si kecil mengetahui ciri-ciri fisiknya saat sedang merasa marah, sedih, takut, dll.
 - Sediakan safe place / peaceful place yang berisi benda-benda favorit si kecil untuk dihindari ketika sedang merasa tidak tenang
- Ajarkan teknik menarik dan menghembuskan nafas:
- Untuk si kecil yang masih balita bisa dilakukan dengan bermain meniup bubbles, peluit, bunga, dll yang penting terlihat ketika nafas dihembuskan ada perubahan pergerakan.
 - Untuk si kecil yang sudah balita, bisa diajarkan dengan meletakkan boneka kecil atau benda apapun di atas perutnya dan minta si kecil menarik serta membuang nafas sambil melihat perubahan gerak benda di atas perutnya.
 - Untuk si kecil yang sudah di atas 5 tahun bisa diminta juga untuk membayangkan hal yang menyenangkan, sambil memejamkan mata dan menarik serta menghembuskan nafas perlahan

Cara 5: Memberikan Waktu Bermain

Kenapa perlu? Karena ketika bermain, emosi anak menjadi senang dan menurunkan kadar stressnya



- Sediakan waktu bagi si kecil untuk bermain sendiri dan menentukan proses serta kegiatan bermain sendiri. Perlu diperhatikan pada waktu bermain sendiri ini bukanlah waktu untuk bermain gadget.
- Sediakan waktu si kecil untuk bermain aktif secara fisik. Hal ini diperlukan karena anak usia dini butuh minimal waktu 3 jam setiap harinya untuk bermain aktif sehingga menurunkan kadar stressnya.
- Sediakan waktu bermain sekaligus quality time bersama orangtua setiap harinya selama minimal 15-20 menit

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melatih si kecil mengelola stress:

Kehadiran, kasih sayang, & ikatan emosional yang kuat antara orangtua & si kecil adalah fondasi si kecil untuk dapat berlatih memiliki daya tahan mental yang tangguh



Melatih si kecil untuk merasakan, mengetahui, dan memahami segala emosi yang dialaminya. Hindari meminta si kecil untuk tidak menangis atau tidak merasakan emosi tidak nyamannya.

Mama & Papa perlu dapat mengelola stress dan emosi kurang nyaman sendiri dulu baru bisa membantu si kecil melatih hal ini.



Latih perlahan-lahan resiliensi si kecil agar membantunya untuk dapat memperpanjang daya tahan stress, melatih sikap pantang menyerah, dan juga membantunya mandiri dalam menyelesaikan masalah ke depannya

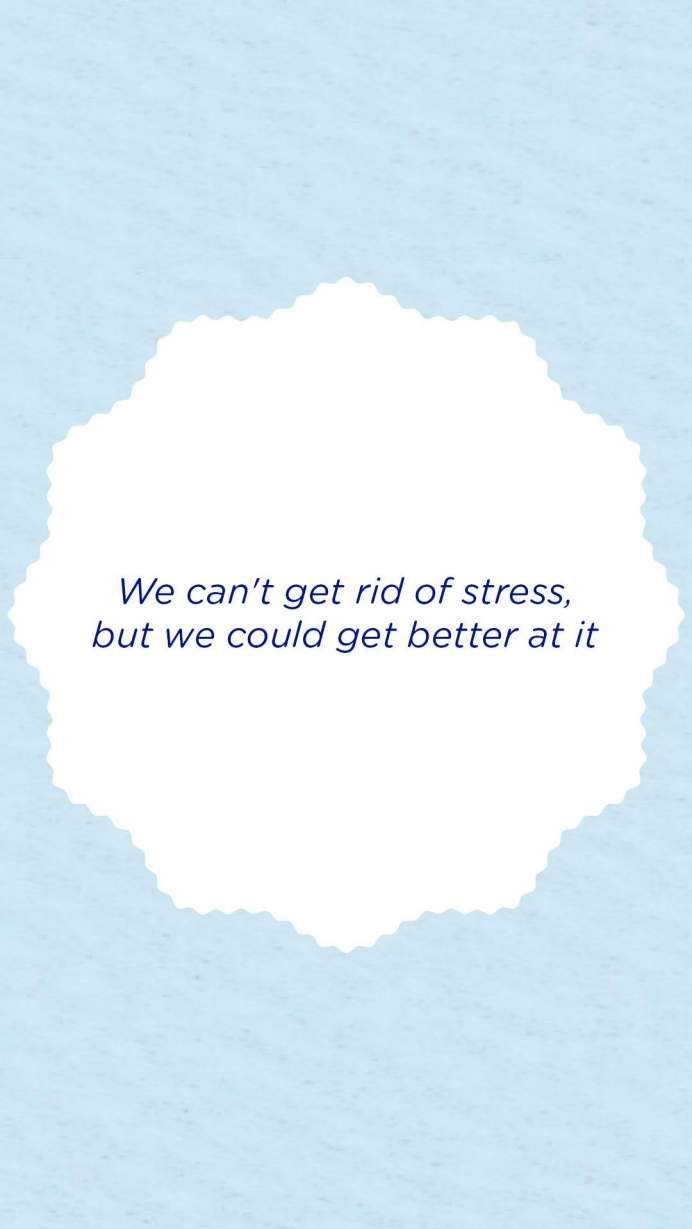
Menjaga rutinitas & pola hidup sehat si kecil. Mulai dari memberikan asupan makanan & minuman bernutrisi sehat, menjaga pola tidur, dan juga memberikan si kecil kegiatan fisik aktif yang dibutuhkannya sehari-hari



Beberapa cara melatih daya tahan stress si kecil sambil bermain:

- Biasakan si kecil untuk memilih dan merencanakan hal yang ingin dilakukannya
- Tahan diri untuk tidak terlalu sering intervensi hal yang sedang dilakukan atau dimainkan si kecil
- Usahakan membantu si kecil langsung merupakan opsi terakhir. Bisa kita mulai dari mengobservasi hal yang sedang dilakukan si kecil, menyemangati lewat ucapan/sentuhan saat si kecil menemukan masalah, membantu instruksi dengan kalimat, dan terakhir baru sedikit memberikan bantuan langsung si kecil menyelesaikan masalahnya. Usahakan di langkah terakhir si kecil tetap yang menyelesaikan masalah walau dibantu.
- Lakukan kegiatan yang cukup menantang tapi tidak berlebihan dan sesuai usia si kecil, contoh:
 - berlatih balance bike
 - menyusun balok atau puzzle sesuai bentuk tertentu dengan minim bantuan
 - membuat area camping atau piknik sendiri
- Jangan lupa berikan pujian spesifik pada hal baik yang sudah ditunjukkan oleh si kecil, contoh: "Wah Kakak/Adik sudah bisa menyusun baloknya sendiri ya". Tujuannya agar si kecil termotivasi untuk melanjutkan perilaku menyelesaikan masalah yang dihadapi sendiri.





*We can't get rid of stress,
but we could get better at it*